

*Sources
et ressourcement*

Stage yoga saveurs bien-être

Trois jours en Auvergne

Du 11 au 14 juillet 2015



Ermitage de Grandval 15230 BREZONS

www.ermitage-grandval.fr

Stage animé par Olivia GUEROULT et Maryse MARTIN

Olivia, installée en Auvergne, est professeur de Yoga diplômée (Ecole des Natha/Fédération Française de Yoga) et formatrice d'adultes dans le champ du travail social.

Maryse est naturopathe, formée à l'Ecole Univers (agrée FENAVI). Elle anime des ateliers d'éducation à la santé, enseigne les techniques de bien-être et de gestion du stress, et initie à la cueillette et à la cuisine de plantes sauvages.



- ❖ Olivia : 06 84 49 16 63 et olivia.gueroult@nordnet.fr
- ❖ Maryse : 06 08 70 27 38 et marysem6@orange.fr

Tarifs et inscriptions

300 euros tout compris : stage,
Hébergement trois nuits, repas bio.

Pré inscription auprès d'Olivia ou
Maryse, par mail.

Après validation votre inscription
sera définitive lors du versement
d'un acompte de 100 EUROS.

Accueil samedi 11 juillet 14 heures
Départ mardi 14 juillet 14 heures

L'accueil

L'ermitage de Grandval est une association loi 1901 qui anime dans un esprit humaniste un lieu de ressourcement situé dans la haute vallée de Brezons, décrite par H. Tazief comme la plus belle vallée en auge d'Europe.

Le site

Le site invite à la paix, au recueillement. Avec ses torrents et ses cascades, avec ses sous-bois clairs, il offre aussi largement le chi de la nature. A 1200 m d'altitude, sous le Cirque de Grandval et le Plomb du Cantal, sur un pré de 10 ha parmi les hêtres, l'hébergement se fait dans une grange restaurée, jouxtant un buron de berger du 18^{ème}.

L'hébergement

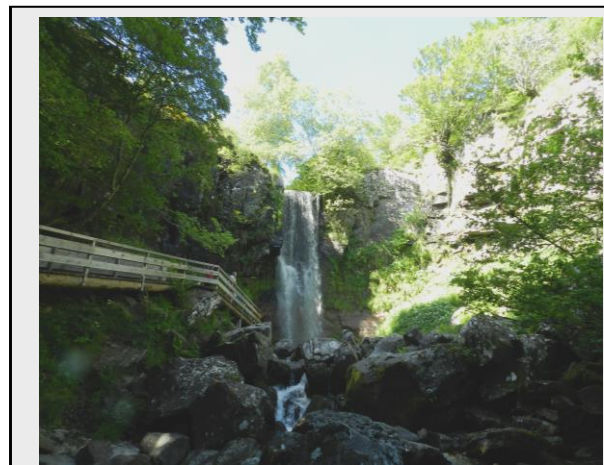
Le rez de chaussée offre une grande salle de 60 m² (cuisine, séjour, salle d'activité) et l'étage est distribué en quatre chambres à deux lits. Deux salles d'eau et deux toilettes sèches complètent l'équipement. Repas bio et produits de terroir cuisinés sur place.

Contenu du stage

Le matin de 9 h à 12 h : yoga.
L'après-midi de 14 h 30 à 17 h 30 : cueillette et cuisine de fleurs, ateliers huiles essentielles, santé et automassages.
Après 17 h 30 : repos, ballade, etc, avant le dîner. Le programme sera ajusté aux conditions météo et aux souhaits des participants.

Yoga

Le natha yoga est basé sur l'expérience de l'unité dans l'immobilité et s'appuie sur le souffle et l'énergie. La pratique proposée est accessible à tous et comprend des asanas fondamentales (postures), du pranayama (respirations), des bandhas (contractions), mudras (gestes des mains), mantras (sons), de la méditation et de la relaxation, accompagnés du bol tibétain. Les éléments naturels du site (cascade du saut de la truite) seront utilisés.



Ateliers saveurs ...

Nous partirons non loin de l'ermitage à la découverte des herbes et fleurs de nos montagnes. Des conseils en alimentation saine seront donnés lors de la préparation des repas du soir.

...et bien-être

Initiation aux huiles essentielles. Mieux gérer sa santé grâce à des moyens naturels.